

🐟 第2回晩ごはんおさかな料理教室



サバのピザ風

●使用するお魚…サバ

材料（4人分）

●さば…60g×4枚 ●塩…小1/2弱 ●白こしょう…少々 ●小麦粉…適量 ●市販ピザソース…大2 ●ピザ用チーズ…60g×4枚 ●緑ピーマン…小1個 ●赤ピーマン…小1個 ●クッキングシート

🐟 作り方

- ①さばに塩、こしょうをふり、10分間おく。
- ②ピーマン2種は薄く輪切りにする。
- ③さばの水気をふいて（さばの上から、キッチンペーパーで軽く押さえる）、小麦粉を薄くつけ、クッキングシートを敷いた天板に皮を下にして並べ、ピザソース、チーズ、ピーマンの順にのせ、200℃のオーブンで10分程焼く。